

Klubschule Migros

Mit dem iPhone entspannen.

17.05.2010 - 10:30 Uhr, Klubschule Migros

Zürich (ots) -

- Hinweis: Bildmaterial steht zum kostenlosen Download bereit unter: <http://www.presseportal.ch/de/pm/100009791> -

Mit dem iPhone entspannen.

Mit der neuen App fürs iPhone «Just relax by Klubschule» fällt das Entspannen leichter und macht erst noch Spass. Die Übungen sind in neun verschiedene Kategorien unterteilt. Sie können jederzeit und überall angewendet werden. Denn: acht von zehn Schweizerinnen und Schweizern fühlen sich gestresst und finden zu wenig Zeit sich zu entspannen.

Die meisten Schweizerinnen und Schweizer fühlen sich gestresst und leiden unter den typischen Folgen wie Verspannungen und Kopfschmerzen. Das beste Mittel dagegen sind regel-mässige Entspannungsübungen. Einziges Problem: wer gestresst ist, hat meistens zu wenig Zeit, um sich zu entspannen ...

Hier schafft das neue App «Just relax by Klubschule» Abhilfe. Es enthält mehr als hundert Entspannungsübungen. Diese können jederzeit und überall ohne grossen Aufwand angewendet werden. Zudem lässt sich die App ganz einfach mit dem Kalender verknüpfen. So erinnert das iPhone seinen Besitzer zuverlässig, dass es mal wieder Zeit für eine kurze Verschnauf-pause ist.

Beim Start der App stehen bereits mehr als 100 Übungen zur Verfügung. Weitere sind schon in Vorbereitung. Diese werden mit mehreren Bildern illustriert, die Qi-Gong-Übungen gar mit kurzen Filmen vorgezeigt. Zu den Übungen gelangt man wahlweise via Übungsgruppe (Qi Gong, Atemübungen, Massage, Stretching, Meditation, Yoga, Stressabbau, Gymnastik, Kraft), via Körperregion (Kopf/Nacken, Schultern, Brust, Rücken, Bauch, Gesäss/Hüfte, Beine, Füsse, Augen) oder via Aktivität (Büro, Hausarbeit, Reisen, Körperliche Tätigkeit, Stress, Lernen, Müdigkeit, Shopping, Extrem Couching und Schmetterlinge im Bauch). Ein weiteres sympathisches Detail: die Nutzerinnen und Nutzer können jederzeit wählen, ob die Übungen von einer Frau (Anna) oder von einem Mann (Marc) vorgezeigt werden sollen.

Die neue iPhone-App ist eine von vielen Massnahmen der Klubschule Migros, im Online-Bereich weiter Terrain zu gewinnen und aktuelle Trends aufzugreifen. Die App soll bestehende Kunden, Neukunden und besonders jüngere Zielgruppen auf sympathische Weise ansprechen. Realisiert wurde die Applikation gemeinsam von der Mobile-Agentur OnEmotion AG in Zürich und der Online-Agentur orange8 in Küsnacht.

Link zur App:

<http://itunes.apple.com/ch/app/just-relax/id370547148?mt=8>

Link zur Infoseite der Klubschule:

<http://www.klubschule.ch/de/spezialthemen/Seiten/iPhoneAppJustrelax.aspx>

Die Klubschule Migros ist die grösste Weiterbildungseinrichtung der Schweiz. 2009 besuchten rund 450'000 Personen einen Kurs oder Lehrgang. Zur Auswahl stehen mehr als 600 Angebote. Neben dem etablierten Freizeitangebot profiliert sich die Klubschule Migros mit der Klubschule Business seit 2007 verstärkt als Ausbildungspartnerin in der beruflichen Weiterbildung. Ihr Angebot beinhaltet Kurse und Lehrgänge in den Bereichen Informatik, Sprachen, Management & Wirtschaft, Ausbildung für Auszubildende, Fachausbildungen im Bereich Wellness & Fitness sowie Angebote für Firmen. 2009 konnten an insgesamt 50 Standorten 9 Millionen Teilnehmerstunden verzeichnet

werden.

Kontakt:

Manuela Handschin

Projektleiterin Marketing-Support/Werbung

Tel.: +41 (0)44 277 20 08

Mail: manuela.youssef@mgb.ch

[http://www.klubschule.ch/de/spezialthemen/Seiten/iPhoneAppJustrelax.a](http://www.klubschule.ch/de/spezialthemen/Seiten/iPhoneAppJustrelax.aspx)

spx

www.klubschule.ch

Originaltext:

Klubschule Migros

Medienmappe:

<http://www.presseportal.ch/de/pm/100009791/klubschule-migros>

Medienmappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_100009791.rss2